

幼稚園	小学校	中学校
豊見城幼 94人 とよみ幼 84人 長嶺幼 72人 座安幼 88人 上田幼 119人 伊良波幼 105人 豊崎幼 92人 ゆたか幼 144人	豊見城小 551人 とよみ小 736人 長嶺小 603人 座安小 438人 上田小 728人 伊良波小 680人 豊崎小 869人 ゆたか小 564人	豊見城中 891人 長嶺中 644人 伊良波中 820人
合計 8322人		

学校給食の栄養基準量	学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪
	小学校	640kcal	24g	20.3g
	中学校	820kcal	30g	29.6g

# 平成27年度 豊見城市立学校給食センター ☎850-4585

## 3月の予定献立表



材料と体内ではたらし	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

### ★給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします★

### 食育の1年間をふりかえってみましょう

健康な体つくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に目安になるのが食品を赤、黄、緑の3色に分けてバランスよく食べる方法(3つの食品群)です。みなさんも3つの食品群を覚えることができましたか?いろいろな組み合わせで食べてきたのでしょうか?みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた)△(時々できた)×(できなかった)の印をつけてみましょう。

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばりましょう!



①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さず食べてくれた	③食事は時間を決めて食べた	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○	○	○	○	○
⑥よくかんで食べるように心がけた	⑦ながら食べるしなかった	⑧食前、食中の手洗いを忘れなかった	⑨きれいなものでもがんで食べた	⑩みんなでよく食べた
○	○	○	○	○

<b>3月 栄養指導目標</b> こんだて あかき みどり	<b>1 火</b> サバみそ煮 いよかんフレッシュ ごはん 肉じゃが 牛乳 MILK	<b>2 水</b> タコライス(具) お芋の大福 ごはん 牛乳 MILK	<b>3 木</b> 大根のそぼろ煮 ちらし寿司 牛乳 MILK	<b>4 金</b> 肉そぼろ ごはん 牛乳 MILK	
	牛乳、豚肉、油あげ、サバ、みそ 米、大豆油、三温糖、じゃがいも にんじん、たまねぎ、青豆、いよかん、こんにゃく	牛乳、豚肉、鶏肉、スライスチーズ、チーズパウダー、大豆、わかめ、みそ 米、三温糖、大豆油、さつまいも、コーンスターチ にんじん、大根、しめじ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、おろしにんにく	牛乳、厚揚げ、アーサ、豚肉、かまぼこ こめ、三温糖、大豆油、でん粉 にんじん、たけのこ、レンコン、かびょう、冬瓜、干しいたけ、たまねぎ、グリーンピース、大根	牛乳、豚肉、高野豆腐、ベーコン 大豆油、三温糖、ミルク にんじん、たまねぎ、ごぼう、青豆、白菜、干しいたけ、しょうが、スイートコーン、小松菜	
	<b>7 月</b> ミートボールの酢豚風 ココア揚げパン 牛乳 MILK	<b>8 火</b> フルーツポンチ ごはん 牛乳 MILK	<b>9 水</b> 中華サラダ ごはん 牛乳 MILK	<b>10 木</b> パイン缶 ごはん 牛乳 MILK	<b>11 金</b> いんげんソテー ごはん 牛乳 MILK
	牛乳、鶏肉、卵、絹ごし豆腐、ミートボール、きな粉 ココア、三温糖、黒糖、でん粉、ごま油、ココア、きなこ にんじん、パクチョイ、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、おろししょうが	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、黒豆 米、大豆油、マーガリン、生クリーム、小麦粉、じゃがいも、カクテルゼリー にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、青豆、パイン缶、みかん缶、もも缶、ナタデココ	牛乳、豚肉、豆腐、デリカハム、みそ 米、大豆油、三温糖、ごま、ごま油 干しいたけ、にんじん、大根、玉ねぎ、たけのこ、もやし、きゅうり、こまつな、しょうが	牛乳、鶏肉、厚揚げ、大豆、すり身ボール、ツナ缶、みそ 米、大豆油、三温糖 にんじん、大根、チンゲン菜、きくらげ、おろししょうが、おろしにんにく、パイン缶	牛乳、鶏肉、ベーコン、脱脂粉乳、ハンバーグ、無添加ウインナー ココア、マーガリン、三温糖、小麦粉、じゃがいも、生クリーム にんじん、スイートコーン、玉ねぎ、にんじん、いんげん、しめじ、キャベツ、えのきだけ、マッシュルーム

<b>14 月</b> こんだて あかき みどり	<b>15 火</b> きんぴらごぼう しそごはん 牛乳 MILK	<b>16 水</b> からし菜のツナ和え ごはん 牛乳 MILK	<b>17 木</b> ひじきの佃煮 ごはん 牛乳 MILK	<b>18 金</b> きびなごのから揚げ ごはん 牛乳 MILK	
	牛乳、豚肉、大豆、かえり うどん、大豆油、三温糖、ごま、さつまい、アーモンド、ごまドレッシング、水あめ にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、チンゲン菜、長ネギ、キャベツ、ブロッコリー、スイートコーン	牛乳、豚肉、ゆし豆腐、ちぎあぎ、アーサ 米、大豆油、ごま油、三温糖、ごま ごぼう、こんにゃく、ねぎ、にんじん、みかん	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、ツナ缶 米、大豆油、三温糖、小麦粉、生クリーム、じゃがいも、マーガリン にんじん、玉ねぎ、スイートコーン、青豆、からし菜、もやし、しめじ	牛乳、豚肉、豆腐、ひじき、高野豆腐、白かまぼこ 米、大豆油、水あめ、でん粉、ごま、三温糖 白菜、たけのこ、干しいたけ、もやし、パクチョイ、にんじん、しょうが、ゆかり	牛乳、鶏肉、ちぎあぎ、豚肉、豆腐、きびなご、いわし、ひじき、みそ 米、大豆油、里芋、小麦粉 にんじん、干しいたけ、大根、長ネギ、青ねぎ
	<b>22 火</b> スンシーイリチー 黒米ごはん 牛乳 MILK	<b>23 水</b> べにいもち カレーうどん 牛乳 MILK	<b>卒業、進級の季節となりました。うれしいけれど、少し寂しい別れの季節です。中学3年生のみなさん、小学校6年生のみなさんご卒業おめでとうございます。</b>		
	牛乳、豚肉、昆布、三枚肉、うす揚げ、白かまぼこ、みそ 米、大豆油、三温糖、ちんすこう にんじん、大根、こんにゃく、スンシー、しいたけ	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、きなこ、ツナ缶 うどん、大豆油、ごま、紅芋ペースト、タピオカ、粉末アーモンド、マーガリン、小麦粉、三温糖 にんじん、玉ねぎ、パクチョイ、長ネギ、白菜、大根、おろしにんにく、小松菜	<b>健康は、毎日の食事の積み重ねです。これからのみなさんの人生が健康で実り多いものとなりますように給食センター職員一同願っています。</b>		

### 必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること!



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか?食事をきちんとすることは、体調を整えるとともに、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためには、とても重要なのです。試験日の朝ごはんは、特に大切ですので、当日の朝は、早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。

卒業、進級の季節となりました。うれしいけれど、少し寂しい別れの季節です。中学3年生のみなさん、小学校6年生のみなさんご卒業おめでとうございます。

中学3年生のみなさんは、これから食事を自分で選んで食べる機会が増えてきますので食べ方に悩んだ時は、給食を思い出してバランスを意識して下さいね!

健康は、毎日の食事の積み重ねです。これからのみなさんの人生が健康で実り多いものとなりますように給食センター職員一同願っています。

元気でね!

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月10日までに納めましょう★

☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります☆